

Christiane Stenger

Lassen Sie Ihre Zeit nicht unbeaufsichtigt

Wie das Gehirn unsere Zukunft formt

244 Seiten, Klappenbroschur, 18,95 Euro

ISBN 978-3-593-51278-5

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 18. August 2021

»Was ist die Zeit überhaupt?«, hat sich Christiane Stenger gefragt. In ihrem neuen Buch begibt sich die Gedächtnisweltmeisterin und Bestsellerautorin ins »Uhrwerk« unseres Gehirns und zeigt unterhaltsam und alltagsnah, wie dort unser Zeitgefühl entsteht, wie es sich auf unser Leben auswirkt und wie wir es beeinflussen können.

Was ist Zeit? Wie entsteht sie? Warum nehmen wir sie so unterschiedlich wahr? Mal vergeht die Zeit nicht nur langsam, sondern fühlt sich noch dazu leer an, ein anderes Mal rennt sie davon. Oft fehlt sie uns an allen Ecken und Enden, und wir können sie nicht vermehren, so sehr wir uns auch bemühen. Christiane Stenger nimmt die Zeit von allen Seiten in den Blick und hilft zu verstehen, was Zeit ist und wie sie in unseren Köpfen entsteht. Denn die Zeit ist ein Hirngespinnst, sie wird von unserem Gehirn konstruiert. Dies zu erkennen hilft, sein individuelles Zeitempfinden besser einzuschätzen und seine Zeit bewusster zu verbringen.

In zwölf Kapiteln nähert sich Stenger der Zeit an – neugierig, staunend, gewitzt. Von einer allgemeinen Definition der Zeit begibt sie sich auf die Reise zu ihrem Entstehungsort im Inneren unseres Gehirns. Sie erkundet das Kuriosum der mal rasenden, mal schleichenden Zeit und blickt auf das Glück des Augenblicks im flüchtigen Moment, in dem einem die Zeit durch die Hände rinnt. Sie wendet sich der Wahrnehmung der Vergangenheit ebenso zu wie der Vorausschau auf die Zukunft, verbunden mit der nicht unbedeutenden Frage: Was fangen wir eigentlich mit dem Rest unserer verbleibenden Zeit an?

Klar ist: Nur im Hier und Jetzt können wir etwas tun. Wir können Entscheidungen treffen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen und einordnen, unsere Zukunft zumindest grob planen und ins Handeln kommen. Folgen wir den eingespielten Bahnen in unserem Gehirn, schlägt unsere zeitliche Kurzsichtigkeit durch. Wir wollen lieber jetzt die Belohnung und nicht lange auf sie warten. Doch was bedeutet das mit Blick auf die große Herausforderung Klimawandel, von dem unsere zukünftige Zeit abhängt?

Stengers Zeit-Reise umfasst unzählige Stationen, die unser Gefühl für die Zeit schulen, das Wissen über sie vermehren und den Umgang mit ihr erleichtern. Es lohnt sich, dem Phänomen auf den Grund zu gehen, davon ist die Autorin überzeugt. Denn wenn wir wissen, wie die Zeit in unserem Gehirn entsteht, haben wir sie auf unserer Seite und können sie in unserem eigenen besten Sinne nutzen, um Träume, Wünsche und Lebensziele zu verwirklichen.

Christiane Stenger, die sich schon lange mit Hirnforschung beschäftigt, liefert nicht nur viele überraschende Einsichten und sorgsam recherchierte Fakten. Sie schafft es auch, die Zeit durch zahlreiche Selbsttests und praktische Experimente zur Zeitwahrnehmung, Zeitznutzung oder die Zeit an sich begreifbar zu machen. Ihr Buch ist ein inspirierendes und erkenntnisreiches Lesevergnügen.

Christiane Stenger hat in Rekordzeit ihr Abitur gemacht, studierte Politikwissenschaft und ist heute erfolgreiche Speakerin, Schauspielerin und TV-Moderatorin. Als mehrfache Gedächtnisweltmeisterin weiß sie nicht nur, wie man Wissen sammelt, sondern auch, wie man es im Kopf behält und kreativ damit umgeht. Nach dem Besuch der Stage School in Hamburg übernahm sie Moderationen, unter anderem zusammen mit Lutz van der Horst »Wie werd ich ...?« auf ZDFneo. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, darunter den Bestseller »Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt« (Campus 2014). Zusammen mit Samira El Ouassil spricht sie im Podcast »Sag niemals Nietzsche« über Philosophie, engagiert sich für den Verein 10drei, der die Wertausagen des Grundgesetzes für Jugendliche erlebbar macht, und gibt ihre Merktechniken gerne in Seminaren weiter.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22